

**SCHWARZE GERSTE** (Schweiz) aus kontrolliert biodynamischem Anbau / **ORGE NOIR** (Suisse) de l'agriculture biodynamique contrôlée / **ORZO NERO** (Svizzera) da agricoltura biodinamica controllata

*Aus pfluglosem Mischfruchtanbau / De culture associée sans labour du sol / Da coltivazione consociata senza aratura*

Die **SCHWARZE GERSTE** (*Hordeum vulgare*) gehört zu den ältesten angebauten Getreidesorten. Sie ist sehr anpassungsfähig und dürreresistent, dennoch ist ihr Anbau anspruchsvoll. Die dunklen Körner sind gehaltvoll und schmackhaft. Gekochte Körner sind lecker in Suppen, Eintöpfen oder in Salaten. Die Flocken bereichern jedes Müesli. Keimfähig. Grundrezept: gut waschen, mit der doppelten Volumenmenge Wasser aufkochen, salzen und auf niedriger Flamme zugedeckt mindestens 60 Minuten kochen.

L'utilisation de l'**ORGE NOIRE** remonte aux débuts de l'agriculture. Bien que cette céréale soit résiliente et supporte la sécheresse, sa culture est exigeante. Elle donne des grains sombres qui se consomment cuits.

Nourrissants et goûteux, ils viennent agrémenteur soupes, pot-au-feu et salades ou bien, sous forme de flocons, le muesli. Convient à la germination. Recette de base : bien rincer puis ajouter le double volume d'eau, porter à ébullition, saler et faire mijoter pendant au moins 60 minutes.

L'**ORZO NERO** è uno dei cereali coltivati più antichi. Benché la coltivazione sia impegnativa, è estremamente adattabile e resistente alla siccità. I suoi chicchi scuri sono molto nutrienti e gustosi. Cotti, sono deliziosi in zuppe, stufati o insalate, in fiocchi sono complemento ideale al muesli. Perfetti per germogliare. Ricetta base: sciacquare quindi portare a ebollizione in un doppio volume di acqua, aggiungere un pizzico di sale e sobbollire a fuoco lento con coperchio per almeno 60 minuti.

**Durchschnittliche Nährwerte pro / Valeurs nutritives moyennes par / Valori nutritivi medi per 100g:** Energie / énergie / energia 1416 kJ | 335 kcal, Fett / matières grasses / grassi 2,6 g – davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi 0,7 g, Kohlenhydrate / glucides / carboidrati 55 g – davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri 0,9 g, Ballaststoffe / fibres alimentaires / fibre 9,8 g, Eiweiss / protéines / proteine 18 g, Salz / sel / sale 0,01 g

*Es können gelegentlich Steinchen und andere Fremdkörper vorkommen. / Il peut contenir de petits cailloux et d'autres corps étrangers. / Il prodotto può contenere alcuni sassolini ed altri corpi estranei.*

Kühl und trocken aufbewahren /  
Conserver dans un endroit frais  
et sec / Conservare in luogo  
fresco e asciutto

**Naturkraftwerke Biofood AG**  
Gibelstrasse 11, CH-8607 Seegräben  
naturkraftwerke.ch | weltkueche.bio  
Stefan Heiser, Mierendorffstrasse 23,  
D-10589 Berlin



mindestens haltbar bis / à consommer de préférence  
avant le / da consumarsi preferibilmente entro il:

CH-BIO-006  
Schweiz Landwirtschaft

**FAIR &  
FRIEND**

**e 400 g**

